

# 普及啓発等の取り組み状況

1. 心のサポーター養成講座
2. 高次脳機能障害の講演会・相談会
3. 文京区自殺対策計画（令和6年度～令和10年度）
4. こころといのちの相談窓口リーフレット
5. 自殺予防週間・月間の街頭キャンペーン（9月・3月）
6. ゲートキーパー養成講座
7. インターネットゲートキーパー事業
8. 自殺対策講演会

# 1. 心のサポーター養成事業 令和6年度～

- 世界精神保健調査では、我が国の精神障害へ罹患する生涯有病率が22.9%であり、精神疾患は誰でも罹患しうることが報告されている。
- 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会」においても、地域住民への普及啓発を進めるにあたり、メンタルヘルス・ファーストエイドへの賛同が既に得られている。※メンタルヘルス・ファーストエイドとは、地域の中で、メンタルヘルスの問題をかかえる人に対し、住民による支援や専門家への相談につなげる取り組み。

## 心のサポーター養成の仕組み

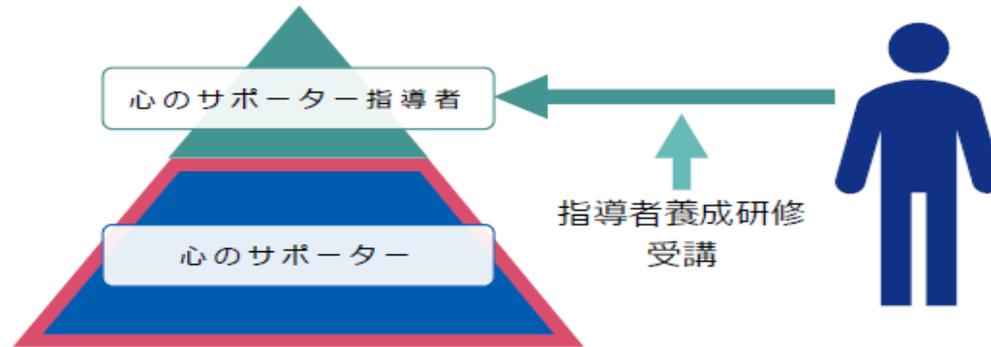
※心のサポーターの養成体制

### ◎心のサポーター指導者

- 精神保健に携わる者  
または心の応急処置に関する研修をすでに受講している者
- 2時間の指導者養成研修を受講

### ◎心のサポーター

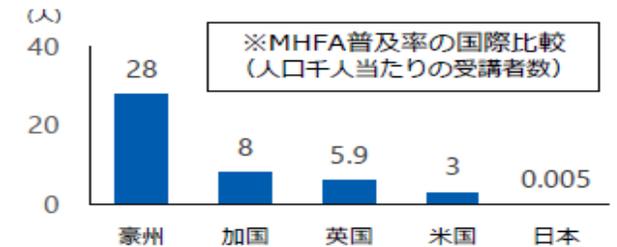
- 2時間の実施者養成研修を受講



- 医師、保健師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師等の精神保健に携わる者
- メンタルヘルス・ファーストエイド等の心の応急処置に関する研修を既に受講している者等

## 心のサポーターとは

「メンタルヘルスやうつ病や不安など精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者」（小学生からお年寄りまでが対象）  
⇒メンタルヘルス・ファーストエイドの考え方に基づいた、  
**2時間程度で実施可能な双方向的研修プログラムを使用**（座学+実習）



今後の方向性	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R10年度	R15年度
養成研修プログラム作成	8自治体*	18自治体**	30自治体***			
養成研修 (モデル地域) (※養成者数は累積値)	939人	3,450人	7,280人			
養成研修 (全国)					R6年度から 5年で38万人	R6年度から 10年で100万人
指導者養成マニュアル作成						
指導者養成研修 (※修了者数は累積値)	47人	145人	1,217人			

\*R3年度：福島県、埼玉県、神奈川県、京都府、和歌山県、福岡県、名古屋市、川口市

\*\*R4年度：岩手県、福島県、神奈川県、和歌山県、福岡県、名古屋市、広島県、横須賀市、新潟市、川口市、豊中市、枚方市、吹田市、尼崎市、文京区、世田谷区、板橋区、松戸市

\*\*\*R5年度：宮城県、福島県、神奈川県、山梨県、三重県、滋賀県、和歌山県、広島県、福岡県、長崎県、新潟市、名古屋市、川口市、船橋市、横須賀市、豊中市、高槻市、尼崎市、吹田市、枚方市、明石市、高知市、町田市、文京区、渋谷区、板橋区

# 心のサポーター養成事業（実施背景）

## 普及啓発の課題

- 精神障害の有無や程度にかかわらず、精神障害者等が地域で安心して暮らすためには、**精神医療や相談窓口等である地域保健の充実だけではなく、地域住民の理解や支えも重要である。**
- しかし、地域住民の普及啓発については、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築推進事業を行っている自治体は2割程度と低く、取組例においても、講演会形式等によるものが多く、例えば、地域住民と精神障害者との交流があるなど、双方向のものは少なかった。
- また**精神障害者に対する国民の理解について、精神疾患に対する認知度も進んでおらず、精神障害者に対する差別や偏見も以前と大きな変化はみられない。**
- 他方で、**認知症サポーターの養成や、メンタルヘルスファーストエイドを活用した自殺対策におけるゲートキーパー養成・普及啓発の取組により、身近な人が専門家へ適切につなげることや意識の変容に一定の成果を上げているものもある。**

## 普及啓発の論点

- 地域住民への普及啓発はこれまでも様々な手法を用いて取り組まれているが、調査結果からは精神障害者への理解等を更に進める必要がある。一方、認知症サポーターの養成や、メンタルヘルスファーストエイドを活用した自殺対策におけるゲートキーパー養成において、専門性の有無に関わらず支援の輪が広がっている。
- **精神障害等に関する普及啓発について、更なる推進を図る観点から、例えばメンタルヘルスファーストエイドを活用し、精神障害等に関するサポーター養成による支援の輪の充実や普及啓発に取り組むこととしてはどうか**

## 「こころサポーター」とは



**NIPPON**  
**COCORO**  
**ACTION**

こころは見えない。だから、聴く。

- 正しい知識と理解に基づき、身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う
- メンタルヘルスや精神疾患への正しい知識を持ち、地域や職域でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対してできる範囲で手助けをできる人

**NIPPON COCORO ACTION**として、2033年までに  
日本全国で100万人の「こころサポーター」養成を目指している

(2024年6月30日時点で全国で7629人)

# ココサポ 養成研修

こころは見えない。だから、聴く。

こころのサポーター、通称「ココサポ」。

メンタルヘルスの正しい基本知識に基づき、身近な人に対して傾聴を中心とした支援をする人のことです。

こころの病気を持つ人に対する差別や偏見（スティグマ）を持つことなく共生できる風土づくりや、こころの不調の早期発見、サポートに役立つ知識や方法を習得できます。

講義を修了した受講者には「心のサポーター認定証」を発行します

## 内容

- ・メンタルヘルスやこころの病気について
- ・こころの病気を持つ方たちの体験やリカバリーについて
- ・身近な人のサポートの仕方
- ・ストレスコーピングによるセルフケア

R 6年度	日時	会場	定員 (申込順)	対象
第1回	10月8日(火) 10時～12時	ZOOM (オンライン会議ツール)	50名	区内在住・ 在勤・在学者
第2回	10月9日(水) 10時30分～12時30分	文京シビック センター26階 スカイホール	30名	
第3回	10月9日(水) 14時～16時			

※いずれかご都合のよい日程をお選びください。

QRコードからのお申し込みが難しい場合は、下記にお電話ください。

お申し込みは  
こちらから→

〆切 9/30 (月)



【問合せ先】  
文京区予防対策課精神保健担当  
TEL 03-5803-1847



文京区では令和4年度からモデル事業に参加

令和4年度：148名受講（年5回オンライン開催）

令和5年度：68名受講（年2回対面・オンライン開催）

令和6年度（予定）

令和6年度からは区で実施

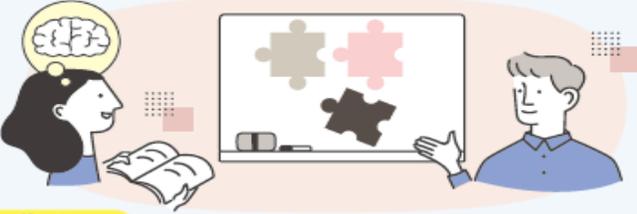
オンライン 1回  
対面 2回

定員 計110名

## 2. 高次脳機能障害の講演会・相談会

令和6年度

# 文京区 高次脳機能障害 講演会・個別相談会



講演会・個別相談会  
ともに  
**無料**

### 講演会

#### 高次脳機能障害者のリハビリテーション ～地域でゆるやかに就労を目指すには～

“高次脳機能障害”の専門医が、外見からはわかりにくい症状が出る、高次脳機能障害者のリハビリについてわかりやすく説明します。

**日時** 令和6年**9月6日(金)** 14:00～15:30

**会場** 文京シビックセンター3階  
障害者会館会議室A・B

**対象** 区内在住、在勤、在学者

**定員** 40名(事前予約制、申込順)

**申込方法** 電子申請 (LoGoフォーム)  
<https://logoform.jp/form/6KSu/611448>

**締め切り** 令和6年**8月28日(水)**

講演会申し込み  
電子申請  
(LoGoフォーム)



**講師**  
東京慈恵会医科大学附属第三病院  
リハビリテーション科  
診療医長  
羽田 拓也 医師



### 個別相談会

**日時** 1回目/令和6年**9月19日(木)** 10:00～12:00  
2回目/令和6年**10月11日(金)** 14:00～16:00

**会場** 文京区障害者基幹相談支援センター 相談室(小日向2-16-15)

**対象** 区内在住、在勤、在学の当事者またはそのご家族

**定員** 各3組(事前予約制、申込順) ※初回相談の方優先

**申込方法** 電話(問い合わせ先まで)

**締め切り** 1回目/令和6年**9月6日(金)** 2回目/令和6年**9月27日(金)**

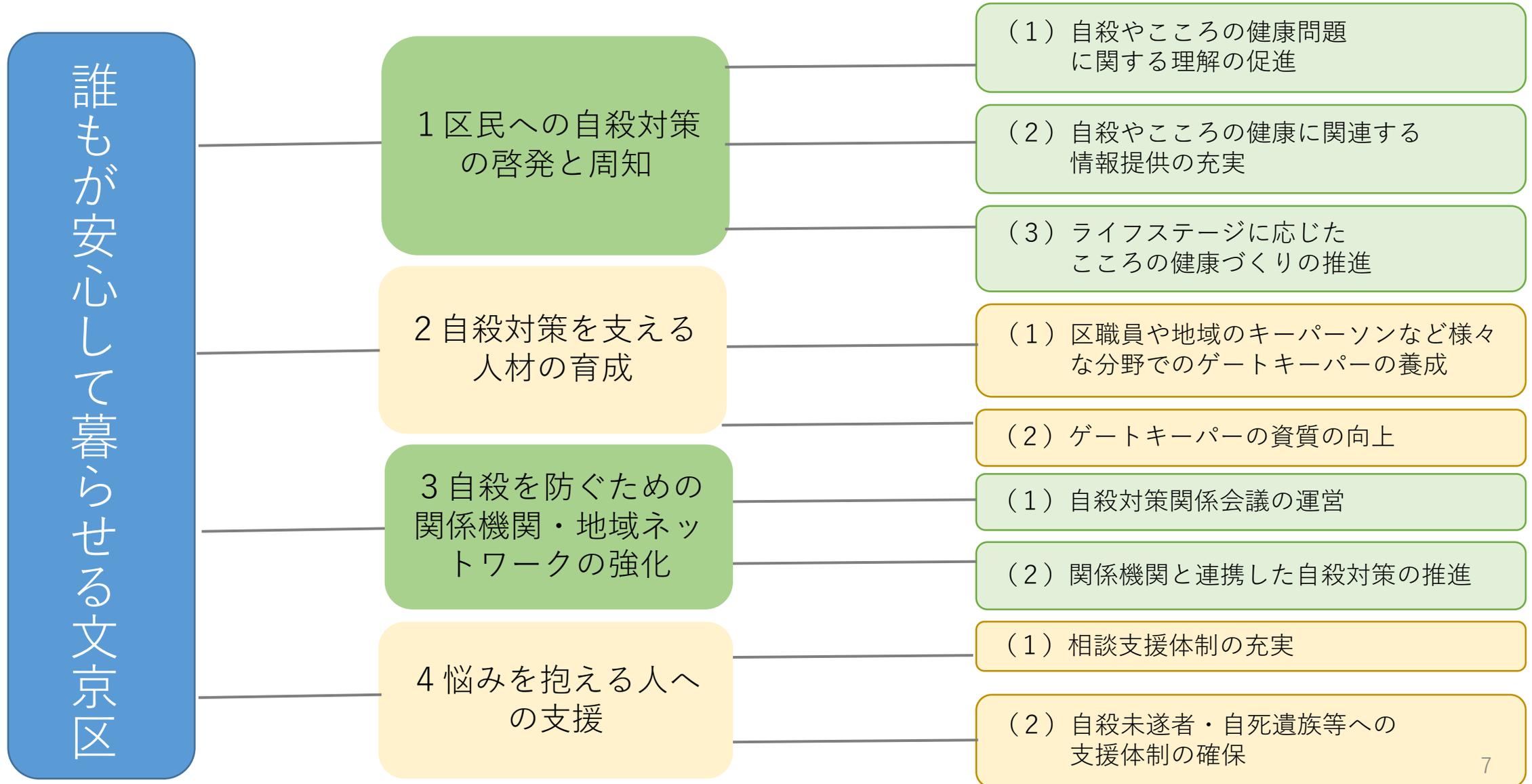
**問い合わせ先** 保健衛生部 予防対策課 TEL 03-5803-1847(平日8:30～17:00)

印刷物番号 G03

講演会 1回/年      個別相談会 2回/年

- 高次脳機能障害者の支援の充実
- 高次脳機能障害について、広く区民に対し正しい知識と理解の促進を図る普及啓発事業
- 講演会テーマ  
「高次脳機能障害者のリハビリテーション～地域でゆるやかに就労を目指すには～」

# 3. 文京区自殺対策計画（令和6年度～令和10年度）体系図



# 4. こころといのちの相談窓口リーフレット

受付は、原則として祝日・年末年始は除きます

窓口名	電話番号	時間など
<b>消費生活・生活に関する悩み</b>		
生活福祉課 生活が困難になったときの相談	03-5803-1216	8:30~17:00(月~金)
福祉住宅サービス 住宅に関する相談	03-5803-1238	8:30~17:00(月~金)
行政情報センター 区民相談	03-5803-1328	8:30~17:00(月~金)
広域課 法律相談	03-5803-1129	13:00~16:00(火・金、第2・4月)※受付は前日(土日祝の場合はその前日)9:00から電話予約
経済課	消費生活センター(消費者相談)	03-5803-1106 9:30~16:00(月~金)
	産業振興係(中小企業のサポート)	03-5803-1173 8:30~17:15(月~金)
文京区社会福祉協議会「生活福祉資金の相談」	03-5615-8017	8:30~17:15(月~金)

<b>男女の悩み・生き方に関する相談</b>		
男女平等センター相談室 SOG(性的指向や性自認)や性被害についての相談も可	03-3812-7149 LINE 	10:00~20:00(月・水・金)※受付は19:00まで ※来所相談・電話相談、いずれも受付時間内に電話予約が必要 14:00~20:00(火・木・土)※受付は19:30まで
生活福祉課 母子・父子・女性相談	03-5803-1915	9:00~17:00(月~金)

<b>人権に関する相談</b>		
広報課 人権身の上相談	03-5803-1129	13:00~16:00(第3月)

<b>子どもがそうだんできるところ</b>		
チャイルドライン(18歳以下が対象)	 0120-99-7777	16:00~21:00(毎日)
24時間子どもSOSダイヤル	 0120-0-78310	24時間(年中無休)
よいこに電話相談	03-3366-4152	9:00~21:00(月~金)9:00~17:00(土日祝)
東京都若者総合相談センター 若ナビα	03-3267-0808	11:00~23:00(月~土)※受付は22:30まで LINE相談のアカウントは「相談ほっとLINE@東京」
	LINE 	

<b>生活の安全・犯罪被害に関する相談</b>		
警視庁総合相談センター	03-3501-0110 (#9110)	24時間(年中無休)
性犯罪被害相談電話 ハートさん	 0120-081034 (#8103)	24時間(年中無休)
警視庁犯罪被害者ホットライン	03-3597-7830	8:30~17:15(月~金)

**ゲートキーパーになろう!**

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格はありません。

**気づく** 家族や仲間の変化に気づく  
**聴く** 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける  
**つなぐ** 早めに窓口へ相談するように促す  
**見守る** 温かく寄り添い、ゆっくり見守る

あなたの一言で救えるいのちがあります



イラスト: 細川 裕子

【制作・問合せ先】  
文京区役所保健衛生部予防対策課  
電話: 03-5803-1836 ファクシミリ: 03-5803-1355

令和6年8月作成  
印刷物番号: G0324019

## ひとりで悩まないで 文京区 こころといのちの相談窓口



あなたの声を聴かせてください

解決の糸口があるかもしれません

文京区のホームページからもご覧になれます

文京区こころといのちの相談窓口 検索



いのち  
支える

区内在住者が自殺予防相談窓口一覧を知ることにより、こころといのちの相談窓口につながることでできる環境を整備するために作成

# 5. 自殺予防週間・月間の街頭キャンペーン（9月・3月）

## 文京区

知らせてほしい、心のSOS

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

### ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」とも言われています。大切な命を守るために、あなたもゲートキーパーになってみませんか。

**基礎** 気づくよりそう

SOSの気づき方、声かけや対応方法について

日時 令和6年9月18日（水） 14:00～16:00  
場所 障害者会館 会議室A・B  
（シビックセンター3階）

定員 30名（申込順）

お申込はこちら  9/9（月）〆切

**応用** 受け止めつなぐ

必要な支援先につなぐ方法や関わり方について

日時 令和6年10月25日（金） 17:30～19:30  
場所 スカイホール（シビックセンター26階）

定員 30名（申込順）

お申込はこちら 

 NPO法人国際ヒフレンダーズ 東京自殺防止センター理事  
**村 明子 先生**  
（自殺防止電話相談員）  
講師 10/18（金）〆切

### こころといのちの相談窓口

電話やSNSで相談ができます。  
あなたの声を聴かせてください。  
解決の糸口があるかもしれません。

文京区  
ホームページはこちら



### 自殺対策講演会

森川すいめい先生が教える  
SNS時代の生きやすさのヒント

～心が楽になる5つの方法～



ゆりんクリニック  
**森川 すいめい 先生**  
（精神科医・鍼灸師）

講師

日時 令和6年10月31日（木）  
17:30～19:00

場所 大塚地域活動センター多目的室A・B

定員 100名（申込順）

お申込はこちら  10/20（日）〆切

### 心のサポーター養成研修

心のサポーターとは、メンタルヘルスの正しい基本知識に基づき、身近な人に対して傾聴を中心とした支援をする人のことです。手をとめて、相手の方へ体を向ける。そんな、ちょっとしたコツを聞きにきませんか。

	日時	会場
第1回	10/8(火)10:00～12:00	オンライン(ZOOM)
第2回	10/9(水)10:30～12:30	文京シビックセンター
第3回	10/9(水)14:00～16:00	26階スカイホール



お申込はこちら

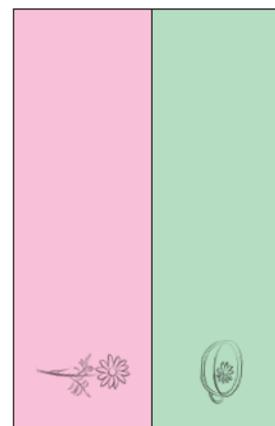


9/30（月）〆切

問合せ 文京区予防対策課精神保健担当 ☎ 03-5803-1230

自殺予防週間（9月10日～16日）および自殺予防月間（3月）に合わせて街頭キャンペーンを実施

普及啓発品としてふせんを作成





ひとりで悩まないで  
あなたの声を聴かせてください



相談窓口はこちら  
文京区のホームページ

文京区こころといのちの相談窓口  検索 

文京区予防対策課  
TEL:03-5803-1836

# 6. ゲートキーパー養成講座

自殺対策や精神保健に対する正しい知識の普及啓発及び自殺につながりやすい人の早期発見・早期介入に向けた取り組み

区民向け（基礎・応用 各1回）

職員向け（初級・中級・上級 各1回）

令和6年度 文京区  
**ゲートキーパー養成講座**

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」とも言われています。  
大切な命を守るために、あなたもゲートキーパーになってみませんか。

**基礎** 気づく よりそう  
SOSの気づき方、声かけや対応方法について学びます。  
日時：令和6年 9月18日(水) 14:00~16:00  
場所：障害者会館 会議室A・B (シビックセンター 3階)

**応用** 受けとめ つなぐ  
必要な支援先につなぐ方法や関わり方を学びます。  
日時：令和6年 10月25日(金) 17:30~19:30  
場所：スカイホール (シビックセンター 26階)

**受講無料**

対象 区内在住・在勤・在学  
定員 各30名 (申込順)

**講師**  
NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター 理事  
**村 明子氏**  
(自殺防止電話相談員)  
東京自殺防止センターで電話相談員として23年従事

**申込**  
参加申込フォームにアクセスの上、お申し込みください  
※基礎・応用 どちらからでも両方でも申込可

基礎 ▶  申込締切 令和6年 9/9(月)

応用 ▶  申込締切 令和6年 10/18(金)

お問い合わせ  
TEL 03-5803-1230 (平日8:30~17:00)  
文京区 保健衛生部 予防対策課 精神保健担当

令和6年度 区職員向け  
(会計年度任用職員等も可)  
**ゲートキーパー養成講座**

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。  
本講座では、基礎知識や対応方法等の講義に加えて、グループワーク等を通して実践的に学びます。

**初級** 気づく、よりそう  
日時：7月23日(火) 午後2時30分から午後4時30分まで  
会場：障害者会館 会議室A・B (シビックセンター 3階)  
対象：ゲートキーパー養成講座を初めて受講する職員  
講師：特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク 地域協働グループ 小牧 奈津子氏  
申込：7月9日(火)まで

**中級** 受けとめ、つなぐ  
日時：10月17日(木) 午後2時30分から午後4時30分まで  
会場：スカイホール (シビックセンター 26階) (予定)  
対象：区民対応業務の部署に従事する職員  
講師：特定非営利活動法人自殺対策支援センター ライフリンク 地域協働グループ リーダー 堀辺 美子氏  
申込：9月27日(金)まで

地域支援者の方も対象です！  
**上級** つながり、支える  
日時：11月27日(水) 午後2時30分から午後4時30分まで  
会場：スカイホール (シビックセンター 26階) (予定)  
対象：対人援助に関わる部署の職員や地域支援者等  
講師：中央大学人文科学研究所 客員研究員 医学博士 高橋 聡美氏  
R6年度テーマ：「子ども・若者のSOSの受け止め方」  
申込：9月27日(金)まで  
地域支援者の方は、下記参加申込フォームよりお申込ください。  
<https://logoform.jp/form/6KSu/626201>

お問い合わせ  
予防対策課 精神保健担当 松本、伊藤、田中、石宇  
TEL：03-5803-1230 (内線2805、2817)

## 7. インターネットゲートキーパー事業

### 【オンデマンド・ゲートキーパー養成研修】

- 研修動画で（全3部）をYouTubeで無料公開中

### 【ICTを活用した自殺対策事業】 業務委託

- ウェブ上の検索サイトで、自殺や希死念慮等を伺わせる自殺関連ワード検索を行う者に対して、相談窓口を紹介する広告を表示
- 広告をクリックし、相談ページに移動した者に対して、相談員がメールで相談を受け付ける
- 多くの悩み等を持つ者を相談窓口へつなげて自殺を防止する

# 8. 自殺対策講演会

令和6年度文京区自殺対策講演会

森川すいめい先生が教える

SNS世代の  
生きやすさの  
ヒント  
～心が楽になる5つの方法～

2024.10.31(木)  
17:30～19:00

会場：大塚地域活動センター 多目的室A・B  
住所：文京区大塚1丁目4番1号（中央大学茗荷谷キャンパス内2階）  
アクセス：東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷駅」、都営バス・B-ぐる「窪町小学校」から徒歩1分

対象：区内在住・在勤・在学者  
定員：100名（申込順）  
費用：無料

申込はこちら  10/20日〆切

講師：森川すいめい氏  
精神科医、鍼灸師。都内の医学部在学中の2003年にホームレスを支援するNPO法人「TENOHAS」を設立し、理事に就任。精神科医として幾つかの精神科病院に勤めたのち、現在は都内の精神科クリニックにて診療に従事している。  
著書には「漂流老人ホームレス社会」「その島のひとたちは、ひとの話をきかない」「感じるオープンダイアログ」などがあり、数多く執筆。精神科診療に加えて、講演会やセミナー開催等、精力的にメンタルヘルス支援活動を行っている。

問合せ先：文京区予防対策課  
☎ 03-5803-1230

印刷物番号 G0324029

講演会 1回/年

- 地域における自殺対策の総合的な推進を図ることを目的
- 自殺対策や精神保健に対する正しい知識の普及啓発に向けた取り組み
- 講演会テーマ  
「森川すいめい先生が教える SNS世代の生きやすさのヒント

～心が楽になる5つの方法～